

## Здоровый образ жизни в семье

Образ жизни семьи, в которой человек вырос, и привычки, формирование которых произошло в детстве, оказывают влияние на здоровье на многие годы вперед. Как бы каждый из нас ни стремился к большему разнообразию и полноценности повседневной деятельности, наша физическая активность и особенности питания могли бы быть лучше, если бы правильные навыки сопровождали нас с раннего возраста. Именно поэтому, так важно изменить привычный образ жизни в семье на более здоровый и тем самым, создать предпосылки для благополучного будущего наших детей.



610007 г. Киров, ул. Тимирязева, 8

телефон: (8332) 33-23-00

телефон доверия:

**8 800 2000 122**

ул. Карла Либкнехта, 107

телефон: (8332) 38-18-51

Email: [KCSPSiD@mail.ru](mailto:KCSPSiD@mail.ru)

Официальный сайт учреждения:

[www.cspsid-kirov.ru](http://www.cspsid-kirov.ru)

Министерство социального развития Кировской области КОГАУСО «Кировский центр социальной помощи семье и детям»



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

г. Киров



## Составляющие ЗОЖ

- ⇒воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ⇒окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- ⇒отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголом, табакоядом) и нелегальными;
- ⇒питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ⇒ движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастику), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- ⇒гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- ⇒закаливание



## 14 советов ЗОЖ



- 1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
- 2 совет:** работа – найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.
- 3 совет:** не ешьте слишком много.
- 4 совет:** меню должно соответствовать возрасту.
- 5 совет:** имейте на все свое мнение.
- 6 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность.
- 7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости.
- 8 совет:** чаще двигайтесь.
- 9 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусняшку.
- 10 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.
- 11 совет:** оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Хорошо действуют на нервную систему, укрепляют сердце, сосуды и организм в целом.

**12 совет:** правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

**13 совет:** наше здоровье зависит от хорошего сна, не менее 8 часов.

**14 совет:** физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья



## 12 принципов здоровья

- 1) Люби Родину и защищай её. Безродные долго не живут.
- 2) Люби работу и физическую тоже.
- 3) Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
- 4) Никогда не травись ни алкоголем, ни табаком, ни наркотиками, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
- 5) Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
- 6) Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!
- 7) Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
- 8) Не бойся вовремя пойти к врачу.
- 9) Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- 10) Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, щади его.
- 11) Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.